

110年度高等教育深耕計畫

主軸計畫成果報告書

主軸一 「長材茂學，教學創新計畫」

分項計畫1-2：推動學生及教師學習能力認證

執行策略：1-2-A 「教師發展，多元成就」

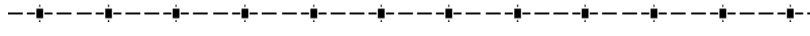
社群名稱：咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護

指導單位：教育部技職司

主辦單位：長庚科技大學

承辦單位：長庚科技大學高齡暨健康照護管理系

活動日期：中華民國 110年 4 月 30 日~110年 10 月 15 日



壹、活動檢核	P. 2
貳、活動經費	P. 5
參、活動時程表	P. 7
肆、活動議程表	P. 8
伍、活動簽到表	P. 15
陸、活動海報	P. 20
柒、活動照片	P. 21
捌、專題講座內容	P. 26
玖、回饋單統計	P. 27
拾、成果產出	P. 30

壹、活動檢核

1-2-A 跨校跨領域教師增能社群成果檢核表			
社群名稱	咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護		
社群執行起迄日期	110年4月30日 至110年10月15日	社群人數	9人 (本社群之成員)
核定經費	30,000元	實際執行經費	30,000元
社群活動執行內容重點概述	<p>1-1 討論語言治療在咀嚼吞嚥障礙評估與診斷之實務應用現況 (1) 召開第一次成員會議，討論並規劃咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護之實務應用研習會重點及時間。 (2) 邀請林口長庚醫院語言治療組長，辦理咀嚼吞嚥障礙評估與診斷之實務應用研習會。</p> <p>2-1 精進咀嚼吞嚥功能訓練-咀嚼相關肌群功能訓練實務操作的知能研習會 邀請具有實務經驗之牙醫師，分享日本咀嚼相關肌群功能訓練實務操作的知能，參與教師進行咀嚼相關肌群功能訓練技術練習並評值學習成效。</p> <p>2-2. 精進吞嚥障礙質地調整飲食製作實務應用研習會 邀請具有實務經驗之營養師，分享吞嚥障礙質地調整飲食製作實務，參與教師進行吞嚥障礙質地調整飲食製作練習並評值學習成效。</p> <p>3-1. 開發一項咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護數位化創新教材 (1) 召開成員會議，討論咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護數位化創新教材的製作項目，並選出一項於這學期進行製作。 (2) 成員以「咀嚼吞嚥困難多職類整合照護全書：運用KT平衡表的由口進食支援全技巧」專書，選擇重要章節進行讀書會學習分享。 (3) 組員任務分工，進行咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護教材的製作。</p>		
是否依據核定之質量化指標執行？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____			
質化指標	1. 提升社群成員間多職類整合照護的共識與凝聚力。 2. 建立社群成員對學生學習「咀	執行成效	1. 提升社群成員間多職類整合照護的共識與凝聚力。 2. 建立社群成員對學生學習「咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務學習成效」重視。 3. 藉由業界專家分享新知與協助實作

	<p>嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務學習成效」重視。</p> <p>3. 藉由業界專家分享新知與協助實作研習，增進社群成員咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務操作的知能，並增強教師與產業結合之實務能力，有利教師將理論落實於實務面。</p> <p>4. 開發咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務數位化創新教材，進而促進學生學習成效。</p>		<p>研習，增進社群成員咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務操作的知能，並增強教師與產業結合之實務能力，有利教師將理論落實於實務面。</p> <p>4. 開發咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務數位化創新教材，進而促進學生學習成效。</p>
<p>量化指標</p>	<p>1. 舉辦3場社群研習活動及1場讀書討論會。</p> <p>2. 完成「咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務」數位化教材開發一案。</p>	<p>執行成效</p>	<p>1. 舉辦3場社群研習活動及1場讀書討論會</p> <p>2. 完成「咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務」數位化教材開發一案。</p>
<p>是否與其他主軸活動進行成效倍增？</p> <p><input type="checkbox"/>是，主軸___執行策略_____ <input checked="" type="checkbox"/>否</p>			
<p>辦理此活動較著重之面向？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>教學面 <input type="checkbox"/>公共面 <input type="checkbox"/>社會面 <input checked="" type="checkbox"/>特色面</p>			

檢討與建議	因疫情影響，導致無法進行參訪活動，參與社群成員較無法藉由業界實務提升對介護食類型之多元認識。
-------	--

承辦人(簽章)：

承辦主軸主管(簽章)：簡淑慧

教學發展與資源中心查核日期： 年 月 日 單位簽章：
查核人簽章：

貳、活動經費預算與實際支出明細表

單位：新台幣元

編序	預算項目	預算支出			實際支出	差異說明
		單價	數量	總額		
1	膳食費	80/個	04/30 8個 09/15 10個 10/08 9個 10/15 13個	3,200 元	3,200 元	
2	印刷費	1,000 元	09/15 527 元 10/08 473 元	1,000 元	1,000 元	
3	講座鐘點費	1,000/小時		元	元	
		2,000/小時	09/15 3 小時 10/08 3 小時 10/15 5 小時	22,000 元	22,000 元	
4	交通費	/趟		元	元	
5	材料費	3,000 元	1	3,000 元	3,150 元	材料費與雜支兩者費用 互相調挪
6	教學業務費	/份		元	元	
7	雜支	800 元		800 元	650 元	材料費與雜支兩者費用 互相調挪
總計					30,000 元	

承辦人：

(親簽) 承辦單位主管：

主軸計畫主持人：簡淑慧

說明：

1. 預算項目請就原修正申請書之支出預算明細資料填寫。
2. 實際支出欄位，請就實際執行的支出金額填寫，並說明差異原因。
3. 如有學校配合款支付之項目，務必填寫清楚。
4. 申請人應於計畫結束後一個月內繳交成果報告書(電子檔及紙本各一份)、滿意度問卷調查表及活動歷程檔案(含紀錄紙本、照片、影音檔、活動滿意度調查結果分析等)。

5. 為展現社群成果、擴大教師交流，成果報告書將進行紙本實體或線上展示。
6. 社群成員須參加教學發展與資源中心期末辦理之成果發表會。
7. 如本表不敷使用，請自行增列。

參、活動時程

月份	研討內容
4	教師社群成員實務交流
9	專家演講
10	讀書會
10	專家演講
10	專家實務教學

肆、活動議程（不足請自行增列）

一、教師社群成員實務交流

目的：1. 討論咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護知能在跨領域應用的現況；2.

規劃研習會重點及時間安排

時間：110年4月30日（星期五）中午12：10至下午13：30

地點：保營系會議室

議程：

時間	主題	主持人/講者
12:10-12:40	成員介紹及社群成立目的及規劃	江貞紅
12:40-13:00	成員實務交流	江貞紅
13:00-13:30	規劃未來研習會重點 及時間安排	江貞紅

活動聯絡人：高照系 江貞紅（分機 5811/E-mail:megan@mail.cgust.edu.tw）

二、吞嚥困難研習

目的：由語言治療師介紹吞嚥的生理與病理、相關的篩檢與評估，與處置及照護知能在跨領域應用的現況。

時間：110年9月15日(星期三) 上午09:00至中午12:30

地點：Webex 線上會議

議程：

時間	主題	主持人/講者
09:00-09:10	簽到	主辦單位
09:10-10:10	吞嚥生理與病理	語言治療師 許家甄 博士
10:10-11:10	吞嚥篩檢與評估	語言治療師 許家甄 博士
11:10-12:10	吞嚥處置與照護	語言治療師 許家甄 博士
12:10-12:20	Q&A	語言治療師 許家甄 博士
12:20-12:30	簽退	主辦單位

活動聯絡人：高照系 江貞紅 (分機 5811/E-mail:megan@mail.cgust.edu.tw)

講師介紹：語言治療師 許家甄 博士(E-mail:chrishsu777@gmail.com)

三、提升口腔機能核心肌群及多元設計研習

目的：由牙醫師簡介咀嚼的重要與了解吞嚥，並介紹口腔機能低下症的診斷與口腔機能提升、口腔機能的多元活動設計在跨專業領域的應用。

時間：110 年 10 月 8 日(星期五) 上午 09：00 至下午 12：30

地點：Google meet 線上會議

議程：

時間	主題	主持人/講者
09:00-09:10	簽到	主辦單位
09:10-09:50	咀嚼的重要性	台灣口腔照護協會 邱耀章 理事長
09:50-10:20	了解吞嚥	台灣口腔照護協會 邱耀章 理事長
10:20-10:50	口腔機能低下症的診斷	台灣口腔照護協會 邱耀章 理事長
10:50-11:30	口腔機能提升	台灣口腔照護協會 邱耀章 理事長
11:30-12:20	提升口腔機能的多元活動設計	台灣口腔照護協會 邱耀章 理事長
12:20-12:30	Q&A	台灣口腔照護協會 邱耀章 理事長

活動聯絡人：高照系 江貞紅 (分機 5811/E-mail:megan@mail.cgust.edu.tw)

講師介紹：台灣口腔照護協會 邱耀章 理事長

四、讀書會

目的：介紹並應用 KT 平衡表進行綜合評估，與整合多職類協助由口進食之支援技巧。

時間：110 年 10 月 15 日(星期五) 中午 11：00 至下午 12：00 分

地點：D408

議程：

時間	主題	主持人/講者
11:00-12:00	達成由口進食需要的綜合評估與支援技巧	江貞紅

活動聯絡人：高照系 江貞紅 (分機 5811/E-mail:megan@mail.cgust.edu.tw)

五、高齡營養照護技巧分享會研習

目的：藉由瞭解介護食品之發展趨勢，應而用於改善高齡長者飲食問題與營養照護，並透過實作 IDDSI 飲品測試與製作，在跨專業領域的應用。

時間：110 年 10 月 15 日(星期五) 下午 12:00 至下午 17:00

地點：D408/保營系會議室

議程：

時間	主題	主持人/講者
12:00-12:05	報到	主辦單位
12:05-12:10	開場介紹	主辦單位
12:10-13:00	日本介護食品發展趨勢	盧庭光 執行長
13:00-13:10	休息時間	
13:10-14:00	高齡長者飲食問題與營養照護 常見營養問題 咀嚼吞嚥困難 營養不良	余壁如 主任 營養師
14:00-14:10	休息時間	
14:10-15:00	長期照顧分享 照顧分享 長輩備餐料理指南 質地調整餐減輕照顧者負擔	
15:00-15:10	休息時間	
15:10-16:00	國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI) 第 0-4 級的製作原則 吞嚥困難者喝水問題 吞嚥困難的飲品製作技巧與應用	陳秋敏 督導 營養師
16:00-16:10	休息時間	
16:10-16:50	【實作】IDDSI 第 0-4 級 吞嚥困難的飲品製作 IDDSI 飲品測試與應用	

16:50-17:00

簽退

主辦單位

講師介紹：

● 盧庭光 執行長

鴻光福祉事業有限公司 執行長

● 余璧如 營養師

國家考試合格

護理師/營養師

輔仁大學營養所 博士生

◎經歷：

中央研究院生醫所 1993-1996 全國營養調查 訪視員

花蓮慈濟醫院 營養師

振興醫療財團法人振興醫院 臨床/營養教育研究組長

益富營養中心/新營養服務部 主任

醫療營養部 主任營養暨產品經理

◎學會會員：

1 台灣營養學會會員

2. 中華民國糖尿病學會會員 (1996-2012)

3. 腸道靜脈營養學會會員

4. 台北市營養師公會監事

5. 台灣運動營養學會會員

◎專業資格：

1. 中華民國營養師國家考試合格專技高考營養師

2. 中華民國糖尿病學會合格教師 (糖衛證字 2942)

3. 台北市心血管疾病防治網認證

4. 長期照護專業培訓課程 (Level-1, Level-II)

5. 運動營養師證照

◎專長：

重症營養支持

心血管疾病營養照護

代謝症候群營養管理

長期照護機構之營養管理

咀嚼吞嚥之飲食質地研究

運動營養

◎銀髮族相關活動

2013 銀髮族失智日間照護 “誰來上菜 ” 營養食譜編輯

2014 高齡營養配方食材入菜食譜

2016 益富癌症與老人營養手冊參與編排

2015-2016 ILSI Taiwan 與食工所老人飲食質地與營養照護演講

◎比賽：

2004 台灣營養學會舉辦高鈣飲食一日套餐團體獎 最佳廚藝獎

2008 台灣營養學會舉辦DASH二日套餐團體獎 第三名

2015 全國老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽

老人營養團體獎 第一名

2016 營養學會年：咀嚼吞嚥困難餐食比賽評審

2017 營養學會年：老人肌少症餐食比賽評審

● 陳秋敏 營養師

國家考試合格 營養師

台北醫學大學 營養學碩士

◎現職：

善食營養中心/媽媽實驗室 督導營養師

道生院老人長期照顧中心 兼任營養師

◎經歷：

振興醫院營養科廚房管理規劃暨食品安全管制系統 衛管人員

佳醫護理之家 顧問營養師

清福養老院 顧問營養師

益富營養中心 督導營養師

衛生福利部北區老人之家 營養師

佳和護理之家 廚房設計規劃顧問營養師

◎學會會員：

台灣營養學會會員代表

台北市營養師公會會員代表

台灣咀嚼吞嚥障礙醫學會會員

◎專業資格：

長照 Level 1- 3 訓練合格 營養師

居家照護 營養師

國家丙級中餐廚師證照

食品安全管制系統 HACCP (A)(B)班

◎專長：

膳食業務經營管理

集團體系顧問輔導

廚房規劃設計顧問
輔導廚房衛生管理認證
研發及推廣疾病及質地調整餐食
舉辦各類膳食營養專業演講
參與社區民眾營養教育
出版與發表相關文宣

◎銀髮族相關活動：

2019食品所高齡食品服務之需求端與供應端的對談會
2020 國健署109-110年推動飲食質地研修與培訓案文案審查專家
2021食品所高齡食品服務設計成果分享交流會之專家

◎比賽：

2015 全國老人及身障者營養餐飲設計及製作比賽 團體 第一名
2017第一屆台北市營養師公會老寶貝好吞食設計大賞 團體 第一名
2018第二屆台北市營養師公會老寶貝好吞食設計大賞 團體 第一名
2021 豐腎食堂-低蛋白食譜設計大賽第三屆-低蛋白早餐 團體入圍

伍、活動簽到表

一、教師社群成員實務交流

110 年度高等教育深耕計畫 主軸一「長材茂學，教學創新計畫」			
1-2-A 跨校跨領域教師增能社群 活動出席簽到表			
活動名稱	咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護		地點 保營系會議室
日期	110 年 4 月 30 日 (星期五)	時間	12:10 - 13:30
出席人員			
姓名	姓名	姓名	姓名
謝芸衛	廖俊光	江真紅	
簡峰慈	邱麗玲		
羅高文	車慧萍		
曾瑛蓉			

二、吞嚥困難研習

三、提升口腔機能核心肌群及多元設計研習

四、讀書會

110 年度高等教育深耕計畫 主軸一「長材茂學，教學創新計畫」			
1-2-A 跨校跨領域教師增能社群 活動出席簽到表			
活動名稱	咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護		地點 0408
日期	110 年 10 月 15 日 (星期五)	時間	11:00 ~ 12:00
出席人員			
姓名	姓名	姓名	姓名
張高文	江真真		
	邱麗玲		
謝智南	曾瑛蓉		
車慧蓮			
簡暉慈			
王秉扶			
吳麗光			

五、高齡營養照護技巧分享會研習

陸、活動海報(若無，空白即可)

柒、活動照片

一、教師社群成員實務交流



110年4月30日社群成員共識聚會



110年4月30日社群成員共識聚會



110年4月30日社群成員共識聚會
-說明讀書會用書



110年4月30日社群成員共識聚會-
簡介塑型餐

二、吞嚥困難研習



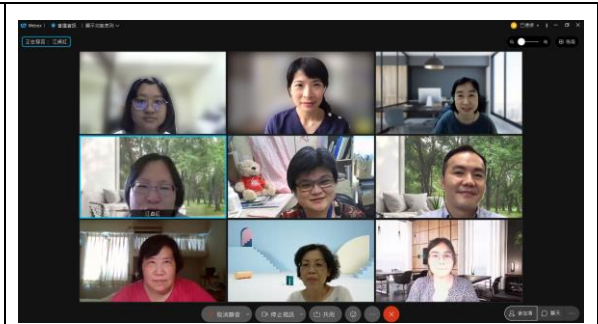
110年9月15日吞嚥生理與病理



110年9月15日吞嚥篩檢與評估

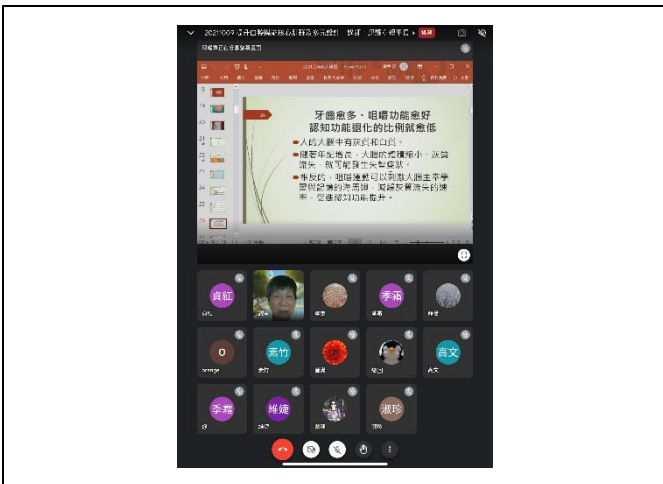


110年9月15日吞嚥處置與照護

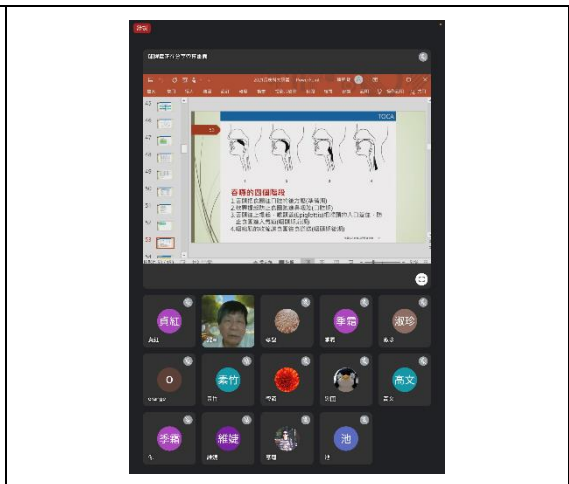


110年9月15日Q&A

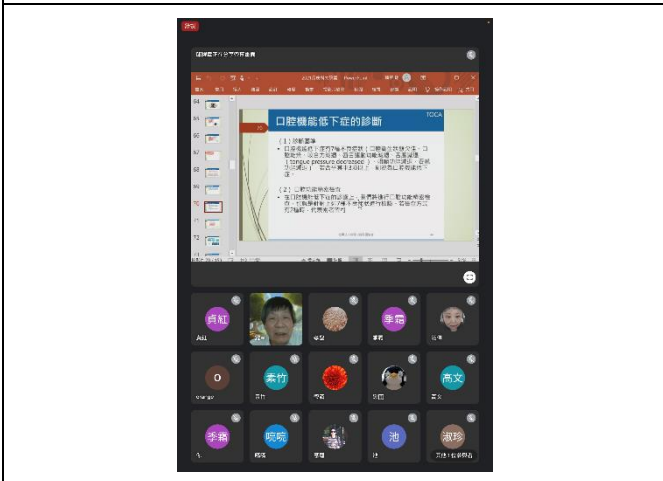
三、提升口腔機能核心肌群及多元設計研習



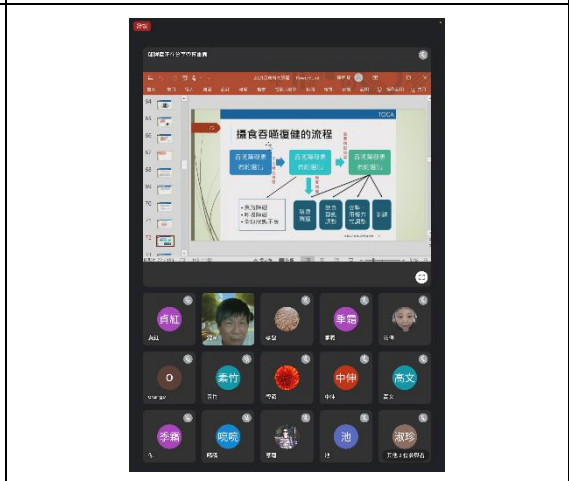
110年10月8日咀嚼的重要性



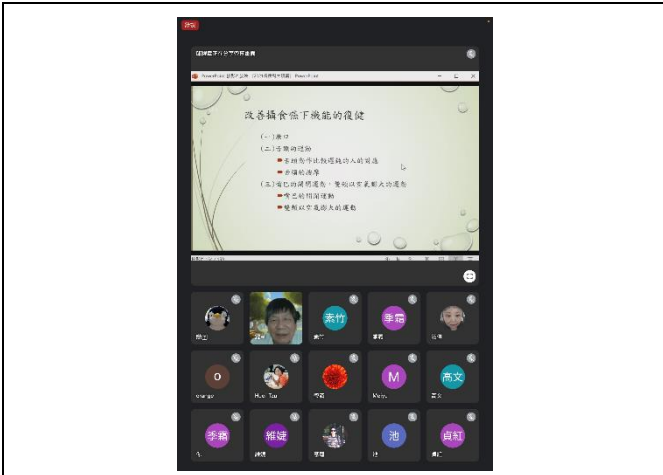
110年10月8日了解吞嚥



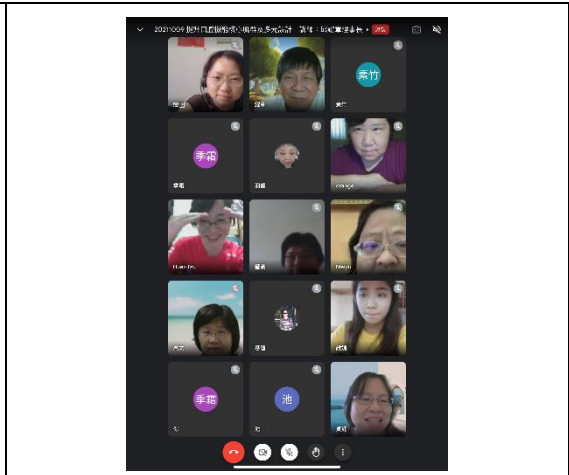
110年10月8日口腔機能低下症的診斷



110年10月8日口腔機能提升



110年10月8日提升口腔機能的多元活動設計



110年10月8日Q&A

四、讀書會



110年10月15日KT平衡表之應用



110年10月15日由口進食之支援技巧

五、高齡營養照護技巧分享會研習



110年10月15日 日本介護食品發展趨勢



110年10月15日高齡長者飲食問題與營養照

護



110年10月15日 常見營養問題



110年10月15日 咀嚼吞嚥困難



110年10月15日 營養不良



110年10月15日 長期照顧分享



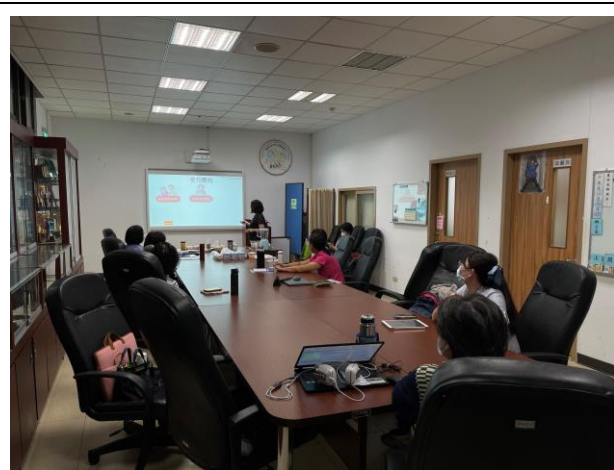
110年10月15日 長輩備餐料理指南



110年10月15日 質地調整餐減輕照顧者負擔



110年10月15日國際吞嚥障礙飲食標準
(IDDSI) 第0-4級的製作原則



110年10月15日吞嚥困難者喝水問題



110年10月15日吞嚥困難的飲品製作技巧與
應用



110年10月15日【實作】
IDDSI 第0-4級



110年10月15日【實作】
吞嚥困難的飲品製作



110年10月15日【實作】
IDDSI 飲品測試與應用

捌、講座/授課內容(含諮詢內容等)

- 04/30 教師社群成員實務交流：討論咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護知能在跨領域應用的現況並規劃研習會重點及時間安排
- 09/15 吞嚥困難：1. 吞嚥生理與病理2. 吞嚥篩檢與評估3. 吞嚥處置與照護
- 10/08 提升口腔機能核心肌群及多元設計：1. 咀嚼的重要性2. 了解吞嚥3. 口腔機能低下症的診斷4. 口腔機能提升5. 提升口腔機能的多元活動設計
- 10/15 「咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護-咀嚼吞嚥困難多職類整合照護全書：運用KT平衡表的由口進食支援全技巧」討論會：達成由口進食需要的綜合評估與支援技巧
- 10/15 高齡營養照護技巧分享會：日本介護食品發展趨勢與高齡營養介入與IDDSI飲食質地選擇方式

玖、回饋單統計

長庚科技大學 110 年度 咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護 回饋評值表

1、基本資料

1-1. 您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	其他單位
	6 人	0 人	1 人	1 人

1-3. 您一個月大約參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	3 人	3 人	0 人	1 人	1 人

2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您 <u>熟練的專業知識與技能</u>	8 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-2 本活動提升您 <u>良好的溝通與表達知能</u>	6 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	75%	25%	0%	0%	0%
2-3 本活動提升您 <u>關懷社會的服務精神</u>	6 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	75%	25%	0%	0%	0%
2-4 本活動提升您 <u>實踐道德的思辨力</u>	6 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	75%	25%	0%	0%	0%
2-5 本活動提升您 <u>應用自然科學與數位能力</u>	6 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	75%	25%	0%	0%	0%
2-6 本活動提升您 <u>高效能的團隊合作知能</u>	6 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	75%	25%	0%	0%	0%
2-7. 本活動提升您 <u>宏觀的視野與世界互動知能</u>	6 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	75%	25%	0%	0%	0%

2-8. 本活動提升您多元化的生活能力	8 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

3、活動辦理

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
3-1. 對本活動內容感到滿意 (如講題、講員、互動等)	8 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-2. 對本活動的安排感到滿意 (如場地、時程、餐點等)	8 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-3. 期望後續再辦理類似主題(如講題)的活動	8 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-4. 期望後續再採用類似的活動形式(如討論互動)	8 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

4、建議以後辦理哪些活動

- 無

5. 其他指導與回饋

- 有機會能與各領域專家學者一同參與學習，深感榮幸，謝謝！
- 主講人辛苦了!非常感謝
- 在專業的語言治療師，了解到口腔吞嚥功能的進行，食物及生理功能息息相關，以及平時的保健(健口操等)都是非常需要，並能養成平日進餐前的運動啣!!
- 演講很精采, 謝謝社群的安排!
- 多專業的互動溝通，增進各專業的了解，透過社群經驗分享提升跨領域的合作知能與技能
- 專家指導以及提供實務案例，很棒，建議再邀請更多專家多點現況實務、經驗分享影片
- 非常感謝本活動聘請該領域講師的分享，收穫良多，提升實務操作能力，謝謝！

- 活動多元，結合業界，了解更多知能
- 感謝辦理活動，收穫良多。
- 感謝理事長寶貴的實務經驗傳承. 謝謝社群的精心安排和規劃
- 學習許多口腔機能相關知能及口腔機能應用相關內容。

拾、成果產出

完成「咀嚼吞嚥障礙跨專業整合照護實務」數位化教材開發一案。
 教材名稱：口乾症之口腔照護-認識吞嚥障礙大小

<h3>正常吞嚥生理解剖</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Oral cavity 口腔 • Larynx 喉部 • Pharynx 咽部 • Esophagus 食道 	<h3>吞嚥的生理機轉</h3>
<h3>臨床上常見的吞嚥障礙症狀</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 咀嚼或吞嚥時需過多的口腔動作 • 吞嚥反射困難 • 進餐中常出現咳嗽或噎咳(咳得幾乎喘不過氣來) • 一吃或喝完就咳嗽或噎咳 • 每口食物需嚥兩三回 • 進餐後舌面上仍殘留許多食物 • 食物堆在口腔內的一側而不自覺 • 明顯的流涎，特別是在用餐中 • 平時口邊常有多量的分泌物(如口水) • 吃或喝完後會有濕漉聲 • 不明原因的發燒 • 肺炎 • 慢性呼吸窘迫 	<h3>預防噎咳七字訣</h3>
<h3>預防噎咳七字訣</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 練-飯前吞嚥健康操，可以鍛鍊吞嚥肌群 • 正-吃飯坐正收下巴 • 酸-酸酸冰冰潤潤喉，長輩可在飯前喝一小口醋、梅汁或食一小口碎冰，增加唾液分泌 • 湯-喝湯半飽吃飯 • 靜-專心吃飯靜悄悄 • 五-使用5 c.c.的小湯匙才會入口大小剛剛好 • 碗-以碗就口頭低低，避免因使用杯子而仰頭喝水 	<h3>益口銅身操</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 1.開門見喜：擴胸運動增加胸廓活動度，吸氣時可讓肺部充分擴張。 • 2.屏氣凝神：用腹式呼吸法，吸氣與吐氣之間增加腹內壓。 • 3.仰天長嘯：雙手放在頭後方，頭前傾點頭及後仰，放鬆肩胛骨及肩頸肌肉。 • 4.面面俱到：按摩臉部的唾液腺，刺激口水分泌，吃東西的時候能更好吞下。 • 5.一鼓作氣：深呼吸將雙頰充滿氣鼓起，再用力內縮將嘴縮起，可以訓練臉頰的肌肉。 • 6.韻首稱是：用彈力球或將手掌當作道具，放在下巴低頭緊壓，可以增加訓練口底肌肉，抬頭時用鼻腔共鳴發出「嗯~」的聲音，可以放鬆舌頭的肌肉。
<h3>唾液腺按摩</h3> <ol style="list-style-type: none"> ① 耳下腺：將四指放於臉頰後凹陷處往前後按摩。 ② 顎下腺：將四指放於顎骨下面由下往上按摩。 ③ 舌下腺：將雙手大拇指放於下巴往上按摩。 <p>慢慢的往上抬~放鬆~往上抬~放鬆~</p>	<h3>發音體操</h3>